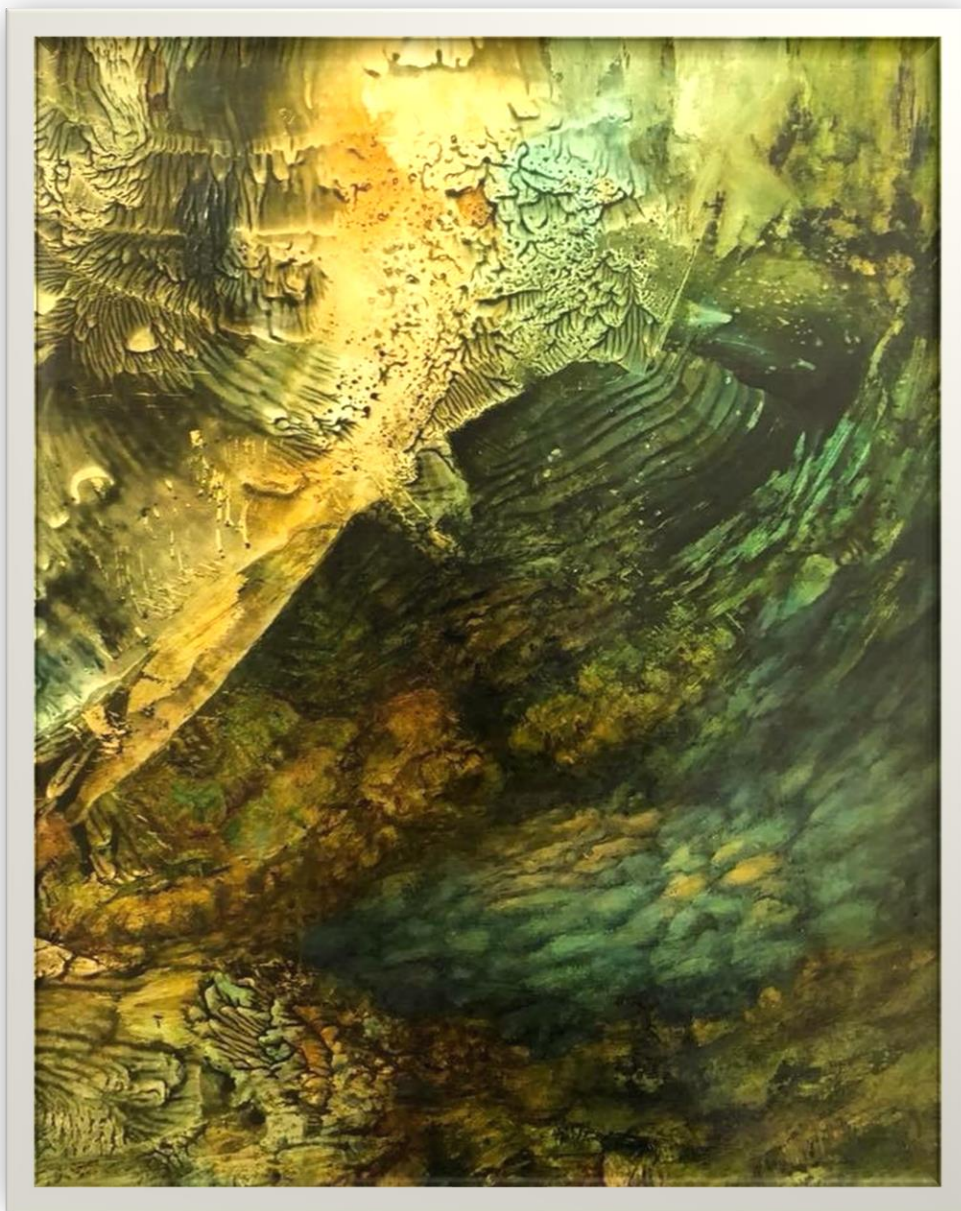




*Centre de réalisation de soi*

# Rapport annuel d'activité 2024



*Lucie Robin — Gouache et huile sur carton glacé*



## **Mot de la directrice générale**

### **Le défi du renouveau**

Quand je pense à l'année 2024, je dirais qu'il y a eu un avant et un après notre lac-à-l'épaule du mois de mai. La réunion a été fructueuse et a donné un nouvel élan à l'organisme.

Le point de départ de cette rencontre était le constat que, dans les dernières années, L'Arc-en-ciel s'était adapté à la situation que nous vivons ; vieillissement de l'équipe, tant des animateurs que des bénévoles, défis engendrés par la pandémie de Covid-19 et ses répercussions, etc. Nous constatons que l'adaptation, bien qu'elle ait été une force indispensable à la survie de l'organisme, n'était pas suffisante et nous ressentons le besoin d'un renouveau. Mais plus précisément, renouveler quoi ? Notre offre de service ? Notre façon de la promouvoir ? Notre façon de nous percevoir ? Notre fonctionnement interne ? Le sujet est vaste et les réponses sont multiples.

Lors de cette rencontre avec l'équipe élargie, nous avons pu établir des priorités pour mettre en place des changements qui nous apparaissaient nécessaires. Des petits groupes de travail se sont formés et nous avons ressenti une plus grande cohésion dans l'équipe qui en est ressortie enthousiaste et mobilisée.

Chacun des comités a poursuivi le travail par la suite pour préciser ce qui peut être renouvelé ou amélioré dans le domaine de la promotion de l'organisme, de la vie communautaire, du financement et du bénévolat. Tout ne va pas toujours aussi vite que nous le souhaiterions, certains changements tardent un peu à s'installer et il est parfois nécessaire de préciser à nouveau ce qui nous semble essentiel et où nous sommes en mesure de mettre notre énergie. En revanche, des ouvertures se font vers la communauté à Sutton comme à Montréal, des projets qui permettront davantage l'accès à notre magnifique forêt et à ce qu'elle a à offrir voient le jour, de nouveaux partenariats se profilent à l'horizon. Et surtout, la confiance grandit, la conviction que nous pouvons continuer à répondre à notre mission de soutenir les personnes qui cherchent un sens, qui souhaitent être plus heureuses et vivantes tout en participant au mieux-être de la communauté.

C'est ce qui reste notre moteur et ce qui contribue à notre joie.

*Katia Daudelin*



## Mot du directeur de Sutton

En regardant 2024 dans le rétroviseur, il y a essentiellement un ressenti qui est là : un sentiment de gratitude.

Gratitude pour la confiance de L'Arc-en-ciel qui me confie une mission de leadership en des temps incertains. Ce fut un début d'année riche en rebondissements avec plusieurs bris, annulations, départs et arrivées ainsi que d'autres événements qui font de ce poste de direction tout sauf un emploi routinier et mécanique. Les annulations en début 2024 surtout étaient inquiétantes, car elles avaient un impact direct sur une situation financière tendue. Mais, notamment grâce aux efforts de Viviane qui a trouvé plusieurs groupes de remplacement, nous avons pu atténuer l'impact. Au mois d'octobre, la situation était stabilisée.

Gratitude aussi pour l'implication des équipières de l'accueil à Sutton qui sont dévouées à leur dossier respectif et voient à offrir nos services et notre expertise à la communauté avec conscience et bienveillance. L'équipe « terrain », petits soins de l'extérieur et réparations (donc Marcel et son assistant, le soussigné) est tout aussi dévouée, et fait honneur à la beauté et au sacré de ce qui nous entoure.

Gratitude aussi pour la foule de bénévoles, coordonnée de main de maître par Marielle, qui contribue significativement à tellement d'aspects de la vie de notre site qu'il est impossible d'en faire la liste. Il y a plusieurs bénévoles de catégorie cinq étoiles comme Carmen, Jocelyne, Charles & Nisrine, Francine, Marie-Michèle, Élise, Louis, sans qui notre accueil, notre site et notre cuisine ne seraient pas de si haute qualité.

Gratitude pour la communauté des environs, notamment les baigneurs (habilement encadrés et chouchoutés par Lise) dont la joie et la reconnaissance nourrissent l'énergie des lieux.

Gratitude pour les membres, présents physiquement ou en pensée, qui nous soutiennent dans leur cœur, dans leur conscience, ou avec des dons et des prêts : c'est l'énergie vitale derrière notre capacité à présenter ce que nous avons à offrir. Dans la même veine, gratitude pour Rose et André, les fondateurs de L'Arc-en-ciel, et pour tous les membres des premiers jours qui ont œuvré à la réalisation du rêve de ce lieu en nature.

La communauté des voyageurs et ce site réservé à la quête de sens, au mieux-être et la spiritualité sont des maillons importants dans l'évolution de la conscience vers plus d'amour et d'unité.

Merci enfin de me donner l'opportunité d'être un des vigiles de la mission de L'Arc-en-ciel, à l'intégrité du site et à la vitalité de l'auberge. Le tout donne un sens à mon travail et rend le service simple et joyeux.

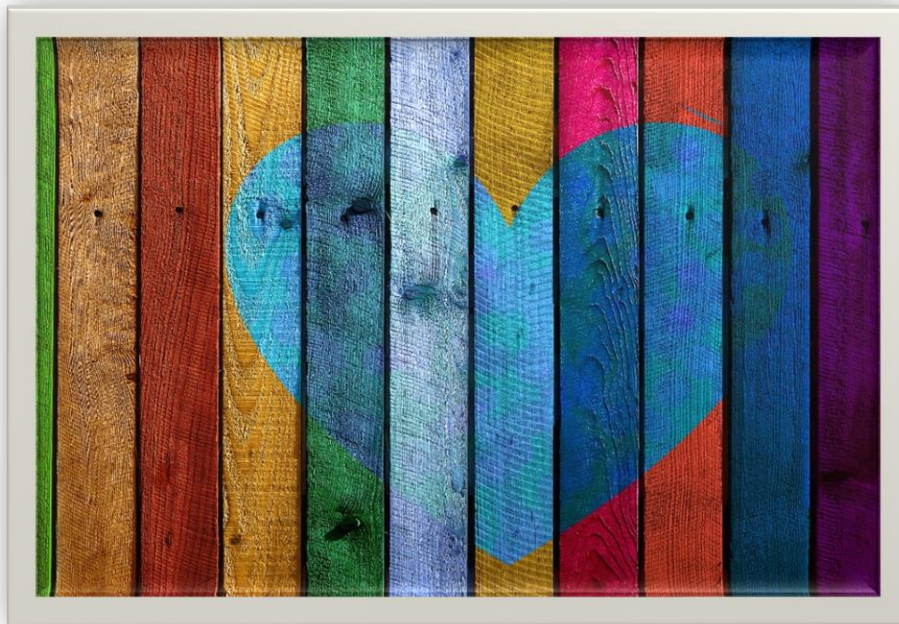
*Philippe Tousignant*

## Mission

Depuis 1983, L'Arc-en-ciel poursuit la mission d'accompagner et de soutenir les personnes en quête de sens, en recherche de mieux-être et de ressourcement.

### Plus précisément, nous souhaitons :

1. Mettre de l'avant l'importance de mieux se connaître pour prendre appui sur ses ressources intérieures et s'épanouir.
2. Favoriser l'apprentissage d'outils qui permettent le bien-être, la connaissance et l'estime de soi, la gestion du stress, la communication interpersonnelle, la confiance en soi et l'ouverture aux autres.
3. Permettre le ressourcement, la présence à soi et le contact avec la vie.
4. Accompagner des intervenants et des bénévoles qui vont à leur tour soutenir d'autres personnes.
5. Sensibiliser les gens à l'importance de la quête de sens
6. Encourager le partage et l'entraide en constituant des groupes qui se soutiennent dans la recherche intérieure
7. Stimuler la recherche personnelle et l'autonomie en encourageant chacun à faire ses propres expériences et à découvrir ses propres réponses.



## Conseil d'administration

Le conseil d'administration de L'Arc-en-ciel est composé en 2024 de :

- 4 représentants des membres, soit Jocelyne Perron, Myriam Hurtubise, Marcel Cotte et Gabriel Dumas (jusqu'en octobre), un poste est vacant depuis lors.
- 1 représentante des animateurs et animatrices, soit Liliane Breault ;
- 2 gardiens de la mission de L'Arc-en-ciel, soit Julien Blackburn et Manon Lévesque ;
- La directrice du centre de Montréal, Katia Daudelin
- Le directeur du centre de Sutton, Philippe Tousignant

Au terme de l'année, les postes au conseil d'administration sont répartis comme suit :

- Président : Julien Blackburn
- Secrétaires : Myriam Hurtubise et Jocelyne Perron
- Trésorière : Manon Lévesque
- Administrateurs : Liliane Breault, Jocelyne Perron, Myriam Hurtubise et Marcel Cotte

### Les rencontres

Nous avons tenu 8 rencontres, soit les 22 janvier, 13 mars, 25 avril, 27 juin, 29 août, 10 octobre, 14 novembre et 4 décembre.

## Lac-à-l'épaule

Du 12 au 14 mai 2024, les membres du C.A., du comité de gestion de Sutton et l'équipe des animateurs et animatrices (quinze personnes au total) se sont réunis à Sutton pour un temps de réflexion et de planification où nous avons mis en commun les défis qui se présentent à Montréal et à Sutton.

### S'adapter ou se renouveler

Notre point de départ était la constatation qu'au cours des dernières années, nous nous étions énormément adaptés aux circonstances entourant la pandémie de Covid-19, au vieillissement de l'équipe et à celui de nos membres, à nos nouveaux locaux à Montréal, etc. Cela a constitué une de nos forces, mais nous voyons maintenant la nécessité de nous renouveler et c'est dans cet esprit que nous avons abordé la rencontre du printemps.

### Constats

Chaque personne présente, par le poste qu'elle occupe et le rôle qu'elle joue, a une vision personnelle de l'organisme. Nous avons donc commencé en faisant le tour des constats de chacun pour nous faire une idée plus globale de la situation actuelle de l'organisme, de ses atouts et de ses difficultés.

À partir de ces constats que nous avons regroupés par thèmes, **3 sous-groupes de travail** ont été formés pour préciser les enjeux et proposer des pistes de solutions : **promotion, bénévolat, vie communautaire** puis, dans la foulée des échanges, un quatrième groupe s'est ajouté, **bains de forêt**. Chaque comité a continué de se rencontrer par la suite et partage le travail qu'il a accompli dans la section *Plan d'action et réalisations* de ce rapport.

## Équipe 2024

### Équipe Montréal et Sutton

- **Katia Daudelin**, directrice générale
- **Manon Lévesque**, orientation et gestion
- **Julien Blackburn**, orientation et gestion
- **Paul-Émil Provost**, **coordination des communications et de la promotion**
- **Josée Lévesque**, **comptabilité**

### Équipe Montréal

- **Katia Daudelin**, directrice Montréal
- **Julien Blackburn**, orientation et gestion
- **Suzanne Slobodian**, coordonnatrice
- **Marie-Thérèse Clermont**, animation

### Équipe Sutton

- **Philippe Tousignant**, direction Sutton
- **Viviane Schwartz**, responsable des groupes et accueil le week-end
- **Marielle Dumas**, responsable des séjours individuels et coordination des bénévoles
- **Lise Robillard**, accueil, responsable du bain libre
- **Marcel Desjardins**, soin des lieux et entretien
- **Carmen Guité**, soin des lieux et programme « donner au suivant »

#### Équipe de la cuisine :

- **Annie Deslauriers**, cuisinière et gestion de la cuisine
- **Caroline Gagnée**, cuisinière
- **Dominique Genest**, cuisinière
- **Jocelyne Perron**, cuisinière et programme « donner au suivant »

#### La direction peut toujours compter sur le comité de gestion de Sutton :

Manon Lévesque, Marielle Dumas, Claude Desloges, Rémi Turcotte et Paul-Émil Provost

## Équipe d'animation

- **Katia Daudelin** : Voyage de la conscience, retraites, groupes de soutien, Célébration du Solstice d'été
- **Manon Lévesque** : Retraites, groupes de soutien, quête de vision
- **Julien Blackburn** : Méditation, Cercle de paroles d'hommes, Paroles d'hommes (Sutton), Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort, Cafés-partage sur le vieillissement et la mort, Rêver sous les arbres, retraites
- **Marie-Thérèse Clermont** : En marche vers soi-même, Mes rêves en vidéoconférence, Le pouvoir transformateur du rêve, Rêver sous les arbres, quête de vision
- **Marielle Dumas**, Vivre pleinement au présent, Mettre en scène mes rêves, agir sur ma vie, rencontres rêves (Sutton)
- **Suzanne Prévost**, Qigong
- **Olivier Daudelin** : Cercles de paroles pour hommes, Paroles d'hommes (Sutton)
- **Liliane Breault** : Mes rêves en vidéoconférence, Tarò
- **Suzanne Slobodian** : Thé-rêves
- **Isabelle Maltais** : Thé-rêves



L'équipe d'animation : *Manon, Marie-Thérèse, Olivier, Katia, Suzanne S., Liliane, Julien, Marielle, Suzanne P.*

## Activités et services

### Premières activités de 2024

#### ➤ Un Jour de l'An différent

À Sutton, depuis plusieurs années, nous accueillons les gens pour le passage du Nouvel An. Une façon de célébrer autrement ce passage dans la simplicité et la fraternité (ou la sororité !).

#### ➤ Zoom Nouvelle Année le 7 janvier : Un souhait pour la nouvelle année !

Bien que la liste des choses qui ne vont pas bien autour de nous soit longue et que la vie peut parfois nous apparaître comme un lot de problèmes à résoudre, nous nous sommes rappelé qu'on peut aussi la voir comme une invitation à prendre soin.

En faisant la paix en nous-mêmes, nous contribuons à créer de l'harmonie. En soignant nos blessures, nous participons à la guérison et au mieux-être de la collectivité. En portant attention à nos pensées, nous évitons d'ajouter de la négativité et nous contribuons à la paix. En nous tournant vers les autres, nous prenons part à un vaste mouvement de compassion et de bienveillance toujours présent malgré tout.



*Un peu de douceur, de tendresse et de réconfort pour commencer l'année*

## Les ateliers

- **Le pouvoir transformateur du rêve** : 3 participations
- **Mettre en scène mes rêves, agir sur ma vie** : 4 participations
- **Paroles d'hommes** week-end à Sutton : juin : 7 participants — octobre : 7 participants
- **Rêver sous les arbres**, animé par Marie-Thérèse Clermont et Julien Blackburn : 9 participations
- **Qigong** : 12 participations
- **Tarò** à Sutton (atelier de 3 heures) : 18 participations (août)
- **Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort** : 7 présences en février, 8 en septembre

## Autres activités

- **Mes rêves en vidéoconférence** : 89 participations
- **Méditation guidée en ligne et en présence**  
Julien a poursuivi la méditation en ligne sur Facebook le dimanche et en présence le mercredi
- **Cercles de paroles d'hommes (en virtuel et en présence, en alternance)** : 51 présences
- **Cafés-partage sur le vieillissement et la mort** : 78 présences
- **Thé-rêves** : 42 présences

## Les nouveautés de 2024

- **Séjour de Pâques à Sutton** Laisser mourir l'ancien... pour permettre le renouveau

C'est avec cette intention que la fin de semaine de Pâques à Sutton a pris une couleur différente en 2024. Alors que traditionnellement, les lieux étaient réservés aux participants de la formation d'intervenants, nous les avons ouverts au grand public et c'est avec joie que nous avons accueilli 12 personnes. Elles ont pu vivre le début du printemps en marchant en forêt, en méditant et en regardant leurs rêves... pour y voir ce qui était à laisser mourir et quel renouveau en résulterait. Un rituel a complété cette fin de semaine pascale. Une belle expérience de renouveau pour L'Arc-en-ciel !

- **Une quête de vision à Sutton** animée par Manon Lévesque et Marie-Thérèse Clermont

Un temps de retrait pour voir plus clair, pour élargir sa vision en entrant en contact avec plus grand que soi. Au contact de la nature, des éléments, c'est notre propre nature que nous pouvons découvrir et trouver la clarté dont nous avons besoin.

*Nous avons vécu une expérience enrichissante qui nous a amenées à privilégier de petits groupes pour cette aventure qui amène à plonger profondément en soi. Nous avons l'élan de proposer à nouveau l'expérience en 2025 pour permettre à d'autres de vivre un tel processus.*

*Marie-Thérèse et Manon*

## Groupes long terme

### En marche vers soi-même

Le groupe formé à l'automne 2023 a poursuivi sa démarche jusqu'en juin 2024. Quatre des participantes ont choisi d'aller plus loin et de s'engager dans une deuxième année où de nouveaux thèmes ont pu être abordés toujours dans le but de mieux se connaître pour être en lien avec soi, avec l'autre, avec la vie.

Comme le nombre d'inscriptions était insuffisant, le groupe n'a pu être offert à l'automne 2024 à la grande déception des personnes inscrites.

### Voyage de la conscience\*

Un dernier groupe de voyageurs et voyageuses de la conscience s'était formé à l'automne 2023. Ces huit personnes ont continué cette année leur cheminement ensemble pour terminer à l'été 2024 avec une quête de vision de 5 jours.

*\* Les termes voyage et voyageurs de la conscience désignent symboliquement la démarche qui est vécue par les membres comme un voyage intérieur pour devenir de plus en plus conscient.*

## Activités à Sutton

### Les séjours individuels 2024

Les séjours individuels comprennent : séjour-repos sans cuisinière, forfait du mois, séjour-silence et les 5 séjours spéciaux de célébration au fil des saisons.

Nous avons reçu 161 personnes en séjour individuel pour un total de 396 nuitées (une moyenne de 2,46 nuitées par personne/séjour).

Dans l'ensemble de nos séjours, les personnes repartent joyeuses, satisfaites et disent qu'elles ont hâte de revenir. Et plusieurs reviennent.

Événements	Nombre d'événements	Nombre de personnes	Total de nuitées
Forfaits du mois	6	32	90
Séjours silence	5	25	79
Séjours spéciaux	5	78	192
Séjour repos		61	138
Total des séjours		161	396

#### Forfaits du mois

Nous avons offert 8 forfaits du mois, 2 ont été annulés faute de participant.e.s. Nous avons donc 6 forfaits.

Forfaits	2022	2023	2024
Total personnes	41	40	32
Total nuitées	118	130	90

#### Séjour silence

Nous offrons des séjours silence depuis 5 ans. Nous avons commencé en 2019 avec un séjour méditation-silence du solstice, un séjour silence en juillet et un à l'automne.

	2022	2023	2024
Séjours silence	8 séjours	6 séjours	5 séjours
Total personnes	59	38	25
Total nuitées	160	123	79

En comparant avec les années précédentes le nombre de nuitées dans les forfaits du mois et les séjours silence, nous observons une tendance à la baisse. Cela nous a amenés à repenser la fréquence des séjours que nous proposons ainsi que l'offre incluse dans les forfaits du mois. Nous préparons une nouvelle formule pour 2025.

## Cinq séjours *Au fil des saisons*

### **Nouvel An**

Depuis 2012, 15 à 25 participants se rassemblent pour le Nouvel An, en plus de 4-5 personnes bénévoles ou de l'équipe. On peut observer un avant et un après pandémie. De 15 à 26 personnes, nous sommes passés à 12 personnes en 2022 et 2023. On est revenu à 17 personnes en décembre 2024.

### **Pâques**

Ce séjour a été offert pour la première fois en 2024, prenant la place occupée par le groupe de formation *Intervention par le rêve* pendant de nombreuses années. 12 personnes y ont participé.

### **Solstice d'été**

Nous avons renouvelé l'expérience de la célébration du solstice d'été de 2023 en offrant à nouveau une activité pour les familles. Cette fin de semaine a été appréciée par toutes les personnes qui y ont participé. Une douzaine d'adultes et 13 enfants âgés entre 7 mois à 14 ans étaient réunis cette année.

### **Les Perséides**

Comme chaque année, ce séjour rassemble de 15 à 20 personnes pour 4 jours durant les vacances au mois d'août.

### **Séjour Noël**

Un séjour à Noël a été offert pour la première fois en 2020. 3 personnes sont venues. Nous n'avons pas pu l'offrir en 2021, 7 personnes en 2022 et 12 personnes en 2023.

En 2024, on a reçu 4 personnes, ce fut plutôt tranquille et très agréable.



*Le groupe réuni pour la célébration du solstice d'été 2024*

## Bilan des groupes en 2024

En début d'année 2024, tous les week-ends étaient réservés ainsi que quelques séjours en semaine, soit par les groupes de L'Arc-en-ciel ou par les groupes partenaires. Nous avons connu plus d'annulations que dans les années précédentes, que nous n'avons pas pu toutes remplacer. Cependant, ceci nous a permis d'approcher de nouveaux groupes et d'élargir notre base de groupes partenaires.

Le nombre total de nuitées occupées par les groupes a diminué d'environ 10 % par rapport à l'année précédente, passant de 1800 en 2023 à 1625 en 2024.

Pour la première fois depuis le début des séjours de groupes à L'Arc-en-ciel Sutton, le nombre de nuitées pour les groupes de L'Arc-en-ciel (43,6 %) était inférieur à celui des groupes partenaires (56,4 %).

### Nombre de nuitées pour les réservations de groupe

Groupes de L'Arc-en-ciel	Nombre de personnes	Nombre de nuitées	Total de nuitées	Projections 2025 nuitées
VDC 29	9	2	18	12
VDC 30	9	12	108	0
Rêver sous les arbres	11	5	55	60
En marche vers soi-même	8	2	16	6
Quête de vision	6	5	30	40
2 x groupes d'hommes	9 9	2 2	18 18	20 20
2 x Vivre en apprivoisant le vieillissement et la mort	9 10	3 3	27 30	20 20
2 x Vivre le moment présent	7 6	3 3	21 18	18 18
Mettre en scène mes rêves	4	2	8	0
Retraite août	12	7	84	84
Retraite décembre	16-18	10	174	180

Grand Rassemblement	28	3	84	90
15 groupes de L'Arc-en-ciel	6 à 28	2 à 10 nuitées	709 nuitées	13 groupes +/- 588 nuitées
18 groupes partenaires pour un total de 28 séjours	8 à 23	2 à 7 nuitées	916 nuitées	24 groupes 37 séjours +/- 1110 nuitées
TOTAL	Groupes de 6 à 28 personnes	2 à 10 nuitées par séjour	1625 nuitées	+/- 1700 nuitées



*Été comme hiver, sous le soleil ou la neige, puissions-nous rester sereins, comme le bouddha !*

## Quelques mots de l'équipe de Sutton

*Accueillir le renouveau : une année de transition, soutenue par une équipe expérimentée. Nouvelle présence appréciée à la direction, nouvelle gestionnaire de la cuisine avec toute sa créativité, nouveaux groupes qui viennent découvrir les lieux.*

*Gratitude pour ces belles rencontres qui se renouvellent et s'enrichissent pour l'année en cours.*

Viviane

*L'année 2024 a été l'occasion d'un changement important pour moi. Le 2 juillet, j'ai emménagé au pavillon de l'auberge et je me suis joint à l'équipe qui œuvre à prendre soin de ce lieu et de tous ceux qui y viennent en séjour. C'est une joie de vivre au quotidien dans cet environnement si beau et paisible de L'Arc-en-ciel.*

*Je garde toujours un lien avec mes collègues de L'Arc-en-ciel Montréal et avec tous ceux qui fréquentent les méditations, les cafés-partage et les cercles de paroles d'hommes en venant passer régulièrement quelques jours à Montréal.*

Julien

*L'année 2024 est passée très vite. Je crois que j'ai fait de mon mieux au travail et j'ai pris soin de moi dans des périodes plus difficiles. J'ai profité davantage de la forêt pour méditer, pour marcher et pour m'imprégner de cette merveille qui m'entoure. La forêt, c'est un pur délice ; la neige, le vent, les oiseaux, le ruisseau, les arbres, le soleil, la curiosité... et le lâcher-prise.*

Lise

*La vie est changement et mouvement. L'année 2024 ne fait pas exception.*

*Un nouveau directeur, Philippe, qui prend sa place et apporte sa couleur.*

*Un lac-à-l'épaule qui a vu germer de nouveaux projets prenant forme en 2025, notamment les séjours Découvertes et ressourcement qui incluent des bains de forêt et des ateliers.*

*Un nouveau mandat pour moi, celui d'accompagner et de soutenir les bénévoles en offrant plusieurs possibilités de profiter des lieux tout en donnant du temps.*

*Merci à la Vie pour son mouvement qui me montre de plus en plus le chemin de l'ouverture et de l'accueil.*

Marielle

## Activités et services aux voyageurs

Chaque année, nous concevons des activités spécialement à l'intention des voyageurs qui sont engagés à long terme dans une démarche de connaissance de soi, et ce, soit en présence, soit en mode virtuel. Elles ont pour but de les soutenir dans leur cheminement, de favoriser les échanges et la cohésion du groupe.

### Rencontre d'une journée

- **En présence à Montréal le 5 mai** : 25 présences sous le thème *s'établir heureux dans le moment présent*
- **En Zoom le 17 novembre** : 33 présences autour du thème *Que la Conscience s'exprime librement*

### Retraites à Sutton

- Retraite du 1er au 5 mars : 14 participations sous le thème *s'éveiller du rêve*
  - Retraite d'été du 2 au 9 août : 9 participations sous le thème de *suivre son propre chemin*
  - Retraite d'hiver du 10 au 20 décembre : 16 participants sous le thème *retrouver la plénitude*
- Retraites : Pour 2025, nous avons décidé que la retraite de mars se donnerait de façon virtuelle pour faciliter la participation des membres.

### Groupes de soutien

Les 4 groupes qui s'étaient formés en septembre 2023 se sont poursuivis jusqu'en mai 2024. Pour tenir compte du besoin de développer la constance et l'autonomie, nous avons proposé à l'automne 2024 une nouvelle formule. Des petits groupes de 6 personnes maximum, des rencontres plus courtes, mais plus fréquentes en présence ou en ligne. Les groupes se rencontrent avec une animatrice, mais les participants se rencontrent aussi entre eux de manière à créer l'intimité nécessaire à l'ouverture et à la confiance mutuelle.

Cinq groupes se sont ainsi formés à l'automne 2024 et se poursuivront jusqu'en mai 2025. 30 participations au total.

**L'assemblée générale annuelle** s'est tenue en mode virtuel le 25 avril (46 membres étaient présents)

### Grand rassemblement des voyageurs et voyageuses de la conscience

30 août au 2 septembre. Nous étions 27 voyageurs et voyageuses réunis pour cette fin de semaine à Sutton sur le thème : **Se renouveler pour que la conscience s'exprime librement.**

Dans la foulée du lac-à-l'épaule de mai, c'est à cette même réflexion que nous avons invité les voyageurs et voyageuses présents. Ce qui est vrai pour l'organisme l'est aussi pour notre démarche personnelle. Questionner ce que nous avons mis en place il y a des années, notre façon de voir, de faire, pour qu'un nouvel ordre s'installe, plus en phase avec notre réalité actuelle.

## Bénévolat et dons

À Montréal comme à Sutton, nous pouvons toujours compter sur la fidélité des bénévoles de L'Arc-en-ciel pour soutenir la mission à laquelle nous nous consacrons. Il est important de mentionner que plusieurs des tâches importantes au bon fonctionnement du centre sont accomplies, année après année, par des bénévoles. Nous sommes toujours émerveillés de tout ce qui est accompli.

Nous voulons souligner l'apport des bénévoles dans les tâches reliées :

- Aux communications et à la promotion (publications Facebook, mises à jour du site Web, création d'affiches, infolettres, etc.)
- À certains dossiers administratifs, tels que les assurances
- À l'animation des activités gratuites
- Au soin des lieux, des plantes, à l'entretien des sentiers et du terrain à Sutton
- À l'accueil et au confort des hôtes de l'auberge
- À la cuisine
- Au suivi des prêts et des dons
- À la mise à jour de la base de données
- À la logistique des ateliers et des retraites
- Et plus encore...

C'est sans parler de toutes les personnes engagées dans les différents comités qui réfléchissent et mettent leurs idées dans la matière.

Nombreuses sont les personnes qui s'impliquent à L'Arc-en-ciel de mille et une façons, autant avec leur cœur qu'avec leurs bras. Nous les remercions encore une fois de tout cœur du soutien indispensable qu'ils apportent ainsi à l'organisme.



## Bénévolat à Sutton

Cette année, une quarantaine de personnes se sont impliquées à Sutton. Gardiennes du confort lors des séjours silence, les forfaits du mois et les séjours spéciaux, aide au lavage de la literie tout au long de l'année, ménage de la cuisine, lavage des fenêtres, entretien des plates-bandes, aide à la cuisine, démontage du chapiteau, entretien des sentiers, construction de ponts !

En plus des 2 médit-actions printemps et automne, 8 personnes sont venues aider à divers travaux en janvier durant 3 jours.

Un grand merci à toutes ces personnes qui offrent généreusement leur temps. Leur apport est indispensable et permet de continuer d'offrir nos services de qualité, un lieu accueillant, propre, une présence bienveillante lors des activités.



*Médit-action printemps 2024*

## Dons

Les membres sont aussi fidèles dans leur soutien financier. Plus de 50 000 \$ ont été recueillis en dons cette année. Ces dons nous permettent, entre autres, de continuer à offrir des activités gratuites et d'améliorer notre site de Sutton. Nous leur en sommes profondément reconnaissants.

## Plan d'action et réalisations

Notre plan d'action comprenait en début d'année 3 principaux points avec comme objectif principal : **Mettre notre expérience au service de la communauté.**

1. **Financement : viser l'équilibre budgétaire**
2. **Direction Sutton : Augmenter la profitabilité de l'auberge et du site**
3. **Offre de services : S'ouvrir aux possibilités nouvelles**

Le lac-à-l'épaule tenu en mai nous a donné l'occasion de revoir nos priorités et de nous donner de nouveaux objectifs. Commençons toutefois par un bilan de ces 3 points.

### 1. Viser l'équilibre budgétaire — Bilan financier et perspectives 2025

En 2024, notre objectif était d'atteindre l'équilibre budgétaire. Pour y parvenir, nous avons suivi de près la liquidité nécessaire à la clôture de notre exercice financier et avons réduit nos dépenses au strict minimum, tant à Montréal qu'à Sutton, tout en poursuivant notre mission auprès des personnes que nous desservons.

Depuis plusieurs années, L'Arc-en-ciel a fonctionné grâce aux revenus générés par l'animation d'ateliers et l'hébergement ainsi qu'aux dons et aux prêts consentis par ses membres. Cette réalité a amené le conseil d'administration à réfléchir au rôle des dons dans la santé financière de l'organisme. Nous visons l'équilibre budgétaire de nos opérations courantes, mais nous reconnaissons que les dons restent essentiels pour améliorer notre site de Sutton, enrichir notre offre et maintenir l'accessibilité de nos activités à un plus grand nombre de personnes et de groupes.

En 2025, nous poursuivons cet objectif d'équilibre budgétaire, tout en mettant en place des stratégies visant à diversifier nos sources de revenus et à rationaliser nos dépenses.

D'autre part, un comité de travail sur les finances a présenté au CA leurs réflexions et suggestions pour augmenter les entrées d'argent. Parmi les possibilités qui ont été explorées, l'avenue des dons planifiés a été mise de l'avant. La conférence « Fenêtre sur les dons planifiés » a été offerte par la Caisse populaire d'Ahuntsic en septembre. Nous envisageons une reprise de cette conférence très intéressante pour les membres qui n'auraient pu y assister ou de nouvelles personnes intéressées.

### 2. Direction Sutton : augmenter la profitabilité de l'auberge et du site

Il y a eu une pression considérable sur les finances du centre de Sutton en 2024, car les revenus d'exploitation (provenant essentiellement des nuitées) ont baissé d'environ 9 %. Aussi, il y a peu de flexibilité pour réduire les dépenses en dessous d'un plancher opérationnel minimum (par exemple, on peut optimiser le contrôle du chauffage, mais on ne peut l'arrêter).

Néanmoins, l'équipe a fait preuve d'une discipline exemplaire de gestion des coûts. Ainsi, l'écart entre les revenus totaux du centre de Sutton et les dépenses est passé de 60 000 \$ en 2023 à 32 000 \$ en 2024, une amélioration de la profitabilité de près de 45 %.

### 3. Offre de services : *s'ouvrir aux possibilités nouvelles*

Dans les dernières années, nous nous sommes souvent questionnés sur notre offre en animation. Nous avons cessé d'offrir certaines activités et nous avons créé de nouveaux ateliers. Pour certains, la réponse a été positive et la clientèle est au rendez-vous, pour d'autres moins.

Cette année, nous avons plutôt été amenés à préciser et surtout à réaffirmer notre fil conducteur, ce qui sous-tend notre offre de services, tant à Montréal qu'à Sutton, favoriser le contact avec soi-même, avec la vie dans sa réalité.

Nous avons également orienté nos efforts vers les liens avec la communauté et vers la promotion de nos services. Nous serons plus en mesure en 2025 de voir les fruits de nos actions.

#### Suites du lac-à-l'épaule

Lors du lac-à-l'épaule, nous le mentionnons plus haut, nous avons revu nos priorités et 3 sous-groupes de travail ont été formés pour préciser les enjeux et proposer des pistes de solution dans les sphères suivantes : **bénévolat, promotion, vie communautaire** puis, dans la foulée des échanges, un quatrième groupe s'est ajouté, celui des **bains de forêt**. Voici un compte-rendu de leur travail entre mai et décembre 2024. Il se poursuit en 2025.

#### Bénévolat

Un comité de travail, formé lors du dernier lac-à-l'épaule, a poursuivi une réflexion sur l'importance du bénévolat pour soutenir les activités de l'Arc-en-ciel, particulièrement à Sutton.

L'identification des besoins, le recrutement de bénévoles, l'accueil qui leur est offert de même que leur formation ont fait partie des échanges. Le comité a recommandé que la coordination des activités de bénévolat à Sutton soit confiée à une personne. Marielle Dumas a accepté de relever ce défi et le travail ne manque pas ! Une rubrique « Se ressourcer tout en donnant » a été ajoutée dans l'infolettre. Elle permet de connaître les besoins en bénévolat pour les semaines suivantes. La réponse est bonne, de nouvelles personnes viennent donner de leur temps et profiter des lieux par la même occasion.

#### Promotion

L'objectif principal du comité est de revoir dans son ensemble le volet promotion de L'Arc-en-ciel pour faire mieux connaître notre offre de service. Nos premières rencontres ont mis un accent particulier sur la nécessité de revoir notre site Web et de mettre en place un système de réservation en ligne pour l'auberge de Sutton, et ce, dans les plus brefs délais. Nous verrons plus en 2025 la mise en place des recommandations du comité.

## **Vie communautaire**

Dans la foulée de la rencontre de bilan et perspective de 2024 et dans un esprit de renouveau, le Comité Vie communautaire se remet en marche. Nous avons toujours la volonté de nous faire mieux connaître et de nous impliquer davantage dans la communauté,

Le premier mouvement fut d'assurer une présence plus soutenue aux activités du RACOR en santé mentale dont nous sommes membre, d'abord en assistant à l'AG du RACOR, à leur déjeuner de la rentrée de septembre et au Grand rendez-vous de la santé mentale en novembre.

Notre présence nous a permis de faire du réseautage et la Société québécoise de la schizophrénie est en démarche avec Sutton pour un hébergement-ressourcement pour les proches aidants.

Nous maintiendrons notre présence au RACOR et continuerons de développer les échanges avec les organismes communautaires de la région de Montréal et de Sutton et des environs en 2025.

## **Bains de forêt**

Le comité Bain de forêt s'est formé spontanément lors du lac-à-l'épaule tenu au printemps 2024. Il a émergé comme étant une réponse au besoin de ressourcement que nous constatons autour de nous, tant pour la population vieillissante que pour les plus jeunes.

Dans ce contexte, notre magnifique forêt est une ressource précieuse à mettre davantage en valeur pour qu'elle profite au plus grand nombre. L'expérience de bain de forêt, nommé aussi Shinrin Yoku ou sylvothérapie, nous a semblé un moyen intéressant de le faire. À la suite du lac-à-l'épaule, le comité s'est réuni à 5 reprises et a réalisé les actions suivantes :

- Participation à deux marches de type Bain de Forêt organisées par un organisme de la région, la Salamandre pourpre, dont une organisatrice a manifesté de l'intérêt pour une collaboration éventuelle. Notre porte est ouverte aux collaborations externes, il s'agit cependant pour le moment de définir un peu plus nos modalités et de voir comment cela pourrait s'y intégrer. Cette exploration de Bain de Forêt pourra être poursuivie en 2025, notamment aux monts Saint-Hilaire, Orford et au Mont-Royal, pour enrichir notre réflexion.
- Élaboration d'un déroulement type de Bain de Forêt par Claude Desloges, que nous avons expérimenté ensemble en comité à deux reprises, une fois en été et l'autre, en hiver. Cela a permis de bonifier le déroulement et de stimuler l'exploration d'autres avenues en 2025 telles que la création d'un sentier des endeuillés, d'un séjour rencontre avec les arbres, etc.
- Recherche et inventaire des différentes formations offertes sur le marché, dans le cas où nous voudrions obtenir une certification pour favoriser le référencement.

Il est prévu d'expérimenter l'activité Bain de forêt avec des participants au séjour Découvertes et ressourcement en mars 2025. D'autres sont également prévus dans les différents séjours qui seront

offerts l'année prochaine.

Au fil des rencontres, nous prenons conscience que l'activité Bain de Forêt n'est qu'un des nombreux potentiels offerts par la forêt comme lieu de ressourcement. Il serait avantageux de l'inclure dans une perspective plus globale regroupant l'ensemble des activités touchant la forêt :

- L'aménagement et l'entretien des lieux physiques (pour l'adaptation entre autres aux clientèles moins mobiles).
- Les marches en forêt déjà proposées à la clientèle de l'auberge depuis déjà quelques années.
- Les médit-actions en forêt
- Les séjours en camping
- Les soirées autour du feu, sweat lodge, etc.

C'est principalement un travail d'exploration qui a été accompli cette année. En 2025, le travail du comité consistera à établir des priorités réalistes afin de voir ce que nous voulons faire à court, moyen et long terme. Cela nous permettra de concerter nos efforts vers des réalisations concrètes.

**La forêt de L'Arc-en-ciel-Sutton, accueillante en toutes saisons :**



## PERSPECTIVES 2025

L'objectif général que nous nous sommes donné : **Raviver notre feu et l'offrir**

Voici les enjeux sur lesquels nous avons choisi de nous pencher particulièrement cette année ainsi que l'objectif pour chacun d'eux :

Équipe d'animation	Offre de service	Auberge Sutton	Financement	Promotion	Vie communautaire
Retrouver la confiance qu'on peut rejoindre les gens	Soutenir ce qui est en place et coordonner les offres émergentes	Augmenter le nombre de nuitées en auberge	Viser l'équilibre budgétaire	Mettre en place des stratégies pour rejoindre les gens qui ont besoin de nos services	Développer les échanges et le partenariat avec la communauté et les membres



**L'Arc-en-ciel à Montréal**  
 10780, rue Laverdure, Montréal, QC H3L 2L9  
[montreal@larcenciel.org](mailto:montreal@larcenciel.org)  
 514 335-0948



**Centre de ressourcement à Sutton**  
 567, chemin McCullough, Sutton, QC J0E 2K0  
[sutton@larcenciel.org](mailto:sutton@larcenciel.org)  
 450 538-0333

